

Wakacje, wakacje, wakacje...

Wielkimi krokami zbliża się ten moment. Ostatni dzwonek usłyszymy już tuż, tuż. Uczniowie odbiorą upragnione świadectwa i rozpoczną długo wyczekiwane wakacje. Na dwa, słoneczne miesiące odkładają plecak i myśli o szkole, pracach domowych i klasówkach. W końcu nadejdzie czas błędnego lenistwa, późnej pobudki oraz różnego rodzaju aktywności w gronie przyjaciół i znajomych. W jaki sposób zadbać o zdrowie i kondycję, podczas letniego odpoczynku?

Z odpowiedzią śpieszą bohaterowie kampanii „Mamy kota na punkcie mleka” Mleczna Kita i jej towarzysz Kot Mleczysław, którzy na upalne dni polecają mleko i przetwory mleczne. Produkty te świetnie chłodzą i nawadniają. Co więcej znakomicie sprawdzają się w połączeniu z owocami i warzywami, w formie koktajli lub pożywnych chłodników.

Ponadto mleko, mleczne produkty fermentowane, ser biały i żółty to prawdziwe bogactwo składników odżywczych. Znakomite źródło białka, tłuszczu, węglowodanów (laktozy) oraz składników mineralnych takich jak wapń, magnez, potas, fosfor, cynk i witamin A, D, E, K oraz witamin z grupy B. Zwłaszcza wapń podczas wakacji jest bardzo potrzebny, by dzieci miały mocne, wytrzymałe kości. Już jedna szklanka mleka pokrywa 25% dziennego zapotrzebowania na wapnia. Dlatego warto wypijać od 3 do 4 pełnych szklanek mleka, aby zaspokoić dzienne zapotrzebowanie na ten pierwiastek.

Program „Mamy kota na punkcie mleka” trwa cały 2019 rok i sfinansowany jest z Funduszu Promocji Mleka. Kampania prowadzona jest przez Polską Izbę Mleka we współpracy z Polską Federacją Hodowców Bydła i Producentów Mleka. Zachęcamy do odwiedzania strony www.kochammleko.pl oraz fanpage na Facebooku by być na bieżąco. Mleczni bohaterowie mają zaplanowane wakacje. Możesz ich spotkać podczas letniego odpoczynku.

Źródło: Biuro kampanii „Mamy kota na punkcie mleka”

